



solidez
welzijn in uitvoering



Corona nieuwsbrief

nr.8 mei

- Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen
- Nieuws vanuit MantelzorgNL: Versoepeling dagbesteding
- Werk & mantelzorg: CAO Inspirator
- Een steuntje in de rug
- Laat vaker zien wat je dwars zit
- Leestip: Samen zijn op afstand
- Kijktip: Human tv – Dirk de Wachter

Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen:

In deze nieuwsbrief een mooi artikel over het tonen van kwetsbaarheid. Een artikel waar vele mantelzorgers zich in zullen herkennen. Op moeilijke momenten is het is lastig om te vertellen wat er echt in je omgaat, omdat het spannend is om deze kwetsbare kant te laten zien uit angst voor afwijzing of oordelen. De kans dat je afgewezen wordt als je kwetsbaarheid toont is in werkelijkheid kleiner, omdat je hierdoor de ander eerder raakt. En het tonen van kwetsbaarheid brengt je ook mooie dingen, zoals liefdevolle steun van naasten.

Van 1 t/m 7 juni is het de week van de jonge mantelzorger. Volgende week zullen we dan ook uitgebreid aandacht schenken aan deze groep mantelzorgers in onze nieuwsbrief en op sociale media.

Voor al uw vragen en verhalen kunt bij ons terecht. U kunt contact opnemen door te bellen naar (06- 30 67 43 09) of mantelzorgwageningen@solidez.nl. We zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09:00-17:00 uur.

Met vriendelijke groeten,

Team Mantelzorg
Jaco te Morsche, Casper Hoefsloot, Ina van den Wollenberg, Janneke Bronk, Elisa Koops en
Madelon Siep

mantelzorg
solidez
welzijn in uitvoering

Nieuws vanuit MantelzorgNL: Versoepeling dagbesteding



Dagbesteding voor kwetsbare ouderen

Per 1 juni gelden de volgende regels voor dagbesteding voor kwetsbare ouderen thuis. Alle mensen moeten weer dagbesteding ontvangen met inachtneming van de 1,5 meter en de algemene hygiëne adviezen van het RIVM. Door deze maatregelen kan het zijn dat niet iedereen tegelijk fysiek kan deelnemen aan de dagbesteding. De Dagbesteding kan gaan werken met deelgroepen of dagdelen. Als het dan toch niet lukt om iedereen fysieke dagbesteding te bieden, moet er een alternatieve vorm van dagbesteding worden geboden. Vanaf 1 augustus moet alle dagbesteding voor kwetsbare ouderen 100% open.

Dagbesteding voor mensen met een beperking

Per 1 juni gelden de volgende regels voor dagbesteding voor mensen met een beperking. Voor alle mensen met een beperking, thuiswonend of in een instelling, moet een passende vorm van dagbesteding beschikbaar zijn. Momenteel worden afspraken gemaakt hoe de dagbesteding in te richten op een veilige manier, maar wel zodanig dat iedereen dagbesteding ontvangt. Om gebruik te kunnen maken van de dagbesteding is veelal vervoer nodig. Vanaf 1 juni is vervoer mogelijk met een mondkapje voor zowel chauffeur als passagiers. Als het dragen van een mondkapje niet mogelijk is, moet een alternatief uitgewerkt worden. Hoe, is nog in ontwikkeling.

Werk en mantelzorg: CAO Inspirator



Werk & Mantelzorg verzameld inspirerende voorbeelden van cao afspraken over werk en mantelzorg binnen verschillende sectoren. Voorbeelden die laten zien dat het faciliteren van werkende mantelzorgers niet ingewikkeld of duur hoeft te zijn. En die veel opleveren aan tevredenheid, loyaliteit, inzetbaarheid en verzuimreductie.

Ook vind je in deze Cao Inspirator nog andere suggesties hoe je op eenvoudige wijze de combinatie werk en mantelzorg kunt faciliteren en in de cao kunt opnemen.

“Het moet thuis goed zijn om je werk goed te kunnen doen”

De CAO Inspirator is bedoeld om je te inspireren, niet om de ideale cao voor het combineren van werk en mantelzorg voor te schrijven. Want goede, werkende afspraken zijn en blijven maatwerkafspraken. Waarin werkgever en werknemer in dialoog tot de beste oplossingen komen, afgestemd op de individuele situatie van de mantelzorger en passend bij de aard van het werk en omstandigheden binnen de organisatie.

Download: [de CAO inspirator](#)

Een steuntje in de rug

Een steuntje in de rug in deze tijd, gewoon iemand die naar je luistert...

Indigo preventie opent speciale telefonische spreekuren voor mantelzorgers en gezinnen die te maken hebben met psychische problemen. Hier kunt u gebruik van maken zolang de corona-maatregelen van kracht zijn.



MENTALE ONDERSTEUNING
DIRECT EN DICHTBIJ

Deze periode is voor iedereen een zoektocht en daardoor soms stressvol. Heeft iemand in uw nabijheid last van psychische problemen? Of heeft u of uw (ex-)partner last van psychische problemen, en hebben jullie kinderen? Dan kan dat juist nu voor extra stress zorgen in de thuissituatie, of in het contact met uw naaste.

Merkt u bij uzelf dat u het moeilijk hebt met de situatie? En heeft u behoefte aan steun, informatie of advies? Indigo preventie kan u op weg helpen via directe telefonische ondersteuning, een luisterend oor en advies op maat.

Voor mantelzorgers

Onze telefonische spreekuren voor naasten van mensen met psychische problemen zijn op maandag, dinsdag en woensdag van 9.00 tot 15.00 uur.

Maandag	Lucinda Ippel	06 - 52 18 98 65
Dinsdag	Dominique Ebbeng	06 - 13 11 08 18
Woensdag	Irm Staarink	06 - 46 34 87 45

Voor gezinnen

Onze telefonische spreekuren voor ouders met psychische problemen en hun kinderen zijn op maandag, dinsdag en donderdag van 13.00 tot 17.00 uur.

Maandag	Lisa Hendrickx	06 - 27 20 96 29
Dinsdag	Karin Ariës-Roelofsen	06 - 52 67 41 86
Donderdag	Dieke de Koning	06 - 31 67 31 33

Laat vaker zien wat je dwars zit

Waarom bellen we onze vrienden niet op op het moment dat we ons rot voelen – maar pas daarna, als het ergste leed geleden is? Journalist Otje van der Lelij zoekt uit wat het kan opleveren als we onze pijn wél aan anderen laten zien.



Lange tijd heb ik me bij vlagen heel eenzaam gevoeld in mijn relatie. Er waren periodes dat we elkaar niet eens gedag zeiden. Ik voelde me alleen, afgewezen, maar dat deelde ik met niemand. Als vrienden vroegen hoe het ging, wuifde ik mijn gevoelens weg: 'Ach, het zijn de tropenjaren,' maar vanbinnen vrat het aan me. Temeer omdat het gros van mijn vrienden het perfect voor elkaar leek te hebben in de liefde. Mijn gevoelens van eenzaamheid en afwijzing moest ik zelf oplossen, vond ik. Ik zat niet te wachten op adviezen en oordelen van anderen. Bovendien wilde ik er niet continu aan herinnerd worden: 'Hé, hoe is het nou met je relatie? Nog steeds geen verbetering? Arme jij!' Pas toen het beter ging, kwam ik ermee naar buiten, compleet met de kant-en-klare oplossing.

Borstklopperij

Waarom is het toch zo lastig om jezelf te laten kennen? Om te vertellen wat er écht in je omgaat, ook op moeilijke momenten? Zelfs met goede vrienden?

Dat komt doordat we bang zijn om ons kwetsbaar op te stellen, legt psycholoog en trainer Marjon Bohré uit. 'Als anderen zich kwetsbaar opstellen, vinden we dat mooi en moedig, maar iets kwetsbaars delen van onszelf vinden we heel ingewikkeld. Zo vertellen we liever niet dat we eenzaam of depressief zijn, dat we een grote fout hebben gemaakt op het werk of een kind hebben dat niet goed kan leren. Het is een bijzondere paradox: kwetsbaarheid vinden we mooi in anderen, maar eng of zelfs zwak bij onszelf.' We vertellen volgens Bohré soms wel hoe moeilijk het was, maar vaak pas achteraf. 'Als we een les hebben geleerd en kunnen zeggen: 'Ik ben er sterker uitgekomen' of 'Het was het beste wat me kon overkomen'. Maar te midden van de brokstukken gaan we al snel in de terugtrekmodus. Terwijl we het gevoel hebben dat we de enige zijn die worstelt.'

Dat we het eng vinden om ons kwetsbare zelf te laten zien, heeft alles te maken met schaamte en angst voor uitstoting. We zijn bang dat mensen ons niet meer mogen als ze de waarheid weten over wie we zijn, waar we vandaan komen of waar we mee worstelen. Want wat zullen ze wel niet van je denken als je eerlijk opbiecht dat je kind een pester is, dat je op staande voet bent ontslagen of al jaren geen seks hebt met je partner? Straks vinden ze je raar of herkent niemand zich in jouw probleem, waardoor je je nog eenzamer voelt. En dus houden we de schone schijn liever op, aldus hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk. 'We verbloemen onze imperfecties en zetten allerlei strategieën in om waardering, aandacht of liefde te krijgen. We sloven ons uit op het werk om indruk te maken, kloppen onszelf op de borst om te imponeren, of maken het anderen naar de zin en verbergen onze gevoelens om in de smaak te vallen. Daarachter gaan een hoop twijfels en onzekerheden schuil.' De angst om jezelf te laten zien, is volgens Vonk heel begrijpelijk. 'Niets is pijnlijker dan voor de dag komen en te worden afgewezen om wie je écht bent. Dan kun je maar beter je diepste gevoelens verborgen houden en desnoods worden afgewezen om je buitenkant, dat is minder pijnlijk.'

Dat blijkt ook uit onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Jeff Schimel van de Universiteit van Alberta. Proefpersonen die iets eerlijks en kwetsbaars (in dagboekstijl) over zichzelf moesten opschrijven, waren veel gevoeliger voor afwijzing dan proefpersonen die een rooskleurig beeld van zichzelf moesten schetsen (sollicitatiestijl). Toch is die angst ongegrond,

aldus Vonk: 'De kans dat je wordt afgewezen als je je kwetsbare zelf laat zien, is juist veel kleiner omdat je mensen eerder raakt.'

Liefdevolle steun

Ondanks onze angst om ons 'ware gezicht' te tonen, zijn er goede redenen om dat wél te doen. Jezelf laten zien, zonder franje, zonder iets te verbloemen, kan je veel brengen. Als je altijd maar doet of alles goed met je gaat, loop je immers de liefdevolle steun van vrienden mis, en het troostende besef dat ze je nemen voor wie je bent, ondanks je minder fraaie kanten. In de roman *Een klein leven*, van Hanya Yanagihara, is prachtig beschreven hoe zwaar de psychische last is als je de waarheid over jezelf niet durft te delen. Jude, de hoofdpersoon, probeert de pijn en schaamte over zijn traumatische verleden alleen te dragen. Hij heeft de best denkbare vrienden, maar wat hem vroeger is overkomen en hem nog steeds achtervolgt, deelt hij niet met hen. Hij is bang dat zijn vrienden van hem gaan walgen als ze de waarheid weten over wie hij is. Maatschappelijk werkster Ana, de enige die zich in zijn kindertijd liefdevol over Jude heeft ontfemd, smeekt hem op haar sterfbed om er toch over te gaan praten. 'Als ik een ding heb geleerd,' zegt ze, 'is het dat je over dit soort dingen moet praten wanneer ze nog vers zijn, want hoe langer je ermee wacht, hoe moeilijker het wordt, en dan gaat het binnen in je etteren en blijf je altijd denken dat het jouw schuld was. Natuurlijk is dat niet zo, maar je zult het altijd blijven denken.'

Naast dat het je steun oplevert, is er nog een tweede reden om je wel bloot te geven aan je vrienden (en wellicht was het met Jude ook beter afgelopen als hij dat wel had gedaan): het is beter voor je mentale gesteldheid. Volgens hoogleraar en bestsellerauteur Brené Brown verliest schaamte aan kracht als we erover praten. Dat geldt voor schaamte over een traumatisch verleden, maar ook voor schaamte over je dikke buik of slechte schoolprestaties. 'Wanneer er iets beschamends gebeurt en we houden het binnen, dan gaat het groeien en woekeren. Het gaat aan ons vreten. Wees er open over en de schaamte wordt minder,' schrijft Brown in haar boek *De moed van imperfectie* dat ze schreef op basis van onderzoek dat ze heeft gedaan. Volgens Brown zouden we geboren moeten worden met een soort waarschuwingstekst als op sigarettenpakjes. 'Pas op: onderdrukking van je ware zelf kan leiden tot stress, depressie, eetstoornissen, verslavingen, prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen, relatieproblemen en onverklaarbare somberheid.'

Gedeelde smart

Een derde goede reden voor zelfonthulling is dat het zorgt voor verbondenheid. Door je mislukkingen, onzekerheden en worstelingen te delen, laat je zien dat je iemand vertrouwt. En zo nodig je de ander uit hetzelfde te doen, waardoor het vertrouwen verder kan groeien. Bovendien is het fijn om te merken dat anderen ook problemen hebben in de liefde, op het werk of met hun gezondheid. Bohré: 'Als je ergens mee rondloopt en je hebt het gevoel dat je de enige bent, dan is dat – los van de vervelende situatie – extra pijnlijk. Maar als je hoort dat anderen hier ook mee worstelen, dan haalt dat iets van de scherpte weg. Ik hoor mijn cliënten vaak zeggen dat ze vinden dat ze het zélf moeten oplossen. Maar 'zelf' is niet hetzelfde als 'alleen'. Als jij een kwetsbaar verhaal met iemand deelt, doet dat niks af aan je eigen autonomie. Je moet het nog steeds zélf doen, maar dat betekent niet dat je het ook alleen hoeft te dragen.'

Gespeelde emoties

Door je tekortkomingen op te biechten, gaan mensen je ook leuker vinden, zegt hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk. 'Uit een serie onderzoeken aan Princeton University bleek dat deelnemers worden gezien als eerlijk, oprecht en in staat tot zelfreflectie, als ze toegeven dat ze koppig of impulsief zijn, snel opgeven of zich minder voelen dan anderen.' Gewoon voor de dag komen dus met je mislukkingen en zwakheden. Zo win je sympathie.

Dat je met het etaleren van je tekortkomingen en flops sympathie wint, weten Instagrammers en YouTubers ook. Het is nu *bon ton* om online openlijk te praten over je onzekerheden en mislukkingen, geïllustreerd met ‘ongefilterde’ – maar toevallig wel zéér esthetische – kiekjes. Deze quasi-eerlijkheid wordt doelbewust ingezet om meer volgers of likes te krijgen. Gespeelde emoties liggen dus op de loer, want meer volgers betekent meer inkomsten. Terecht noemt schrijfster Roxane van Iperen deze geregisseerde kwetsbaarheid ‘de meest cynische en giftige mindfuck van deze tijd’.

Emotionele incontinentie

Volgens Vonk is het overigens niet verstandig om álles maar te uiten, op elk willekeurig moment. Om je baas in te lichten over je mislukte Tinder-date. Of de buurvrouw voor rotte vis uit te maken omdat je haar gewoon niet mag. Vonk: ‘Tegenwoordig lijken we te denken dat we pas ‘echt’ zijn als we alles eruit gooien, al onze gevoelens laten zien. Die emotionele incontinentie vind ik heel ongezond. Het is infantiel om al je gevoelens ongecensureerd eruit te knallen. Emoties zijn veranderlijk en gaan voorbij. Iedereen die zich weleens door z’n gevoelens heeft laten meeslepen, weet dat je er de volgende dag heel anders tegenaan kunt kijken.’ Dat het geen goed plan is om zomaar alles met iedereen te delen, heb ik zelf ook gemerkt. Toen ik met zeven weken een miskraam had gehad, begon ik dat lukraak met mensen te delen. In vriendengroepen, onder collega’s, op feestjes. Mijn emoties en hormonen klotsten alle kanten op en ik moest er gewoon over praten. Toen ik op een bruiloft tegen een kennis begon over mijn misgelopen zwangerschap, keek hij me met grote ogen aan. Ik weet niet precies waar het misging. Maar ergens tussen ‘de eerste keer raak’ en ‘een bloedprop die ik uit de toiletpop viste omdat ik dacht dat het een foetus was’, zag ik hem achteruit deinzen. Hij rende nog net niet weg. Toen ik klaar was met mijn verhaal, kon hij maar één ding uitbrengen: ‘Waarom vertel je me dit?’

Er is een aantal ongeschreven regels die je dus maar beter in acht kunt nemen voordat je iets kwetsbaars met iemand deelt. Zo moet de zelfonthulling kloppen bij de relatie die je met iemand hebt. Een handige vuistregel: hoe closer je met iemand bent, hoe meer je over jezelf kunt vertellen. Als je intimiteiten deelt met mensen die je amper kent, dan kunnen ze je gaan zien als onzeker of ‘niet helemaal in orde’, schrijft Jack Schafer, hoogleraar psychologie in zijn boek *The like switch*. Details over een miskraam kun je dus wel met vrienden delen, maar niet met vage kennissen op een bruiloft. Ook Bohré adviseert om je kwetsbaarheden niet aan de grote klok te hangen. ‘Je hoeft niet in verbinding te staan met zeven miljard mensen. Toen ik laatst in Zeeland was, zag ik een bordje van Natuurmonumenten met *Kwetsbaar gebied! Niet betreden*. Dat vond ik zo’n mooie metafoor. In natuurgebieden mag de boswachter komen, en misschien een groepje onder begeleiding, maar het is niet de bedoeling dat iedereen daar met z’n grote voeten overheen gaat stampen. In je persoonlijke leven is het net zo. Wees begrensd en kieskeurig in wat je aan wie laat zien. Als jij twee of drie mensen hebt bij wie je terecht kunt met jouw verhaal, dan mag je jezelf een gelukkig mens noemen.’

Kwetsbaar op het werk

Als je denkt dat openheid alleen heilzaam is voor vriendschappen en liefdesrelaties, dan heb je het mis. Ook in zakelijke gesprekken wordt het (tot op zekere hoogte) gewaardeerd, zoals blijkt uit een recente studie van Harvard Business School. Ondernemers die meededen aan een pitchwedstrijd, waarin ze in twee minuten hun eigen start-up moesten presenteren aan nieuwe investeerders, kregen na hun eigen pitch een nep-pitch van een zogenaamde andere deelnemer te horen. In deze nep-pitch vertelde een ondernemer trots over grote klanten als Google die hij had binnengehaald, en dat hij in zijn eentje het marktaandeel in een jaar met tweehonderd procent had weten op te krikken. In de andere nep-pitch deelde de ondernemer – naast ditzelfde megasucces – ook dat hij niet altijd succesvol was geweest, en dat hij vaak was afgewezen door

potentiële klanten. De laatste tactiek bleek een schot in de roos. De ondernemer die óók over zijn worstelingen vertelde, riep minder jaloezie op, en werd gezien als inspirerend, benijdenswaardig en succesvol.

Bron: www.psychologiemagazine.nl

Leestip: Samen zijn op afstand

Ouderen die getroffen worden door het coronavirus belanden in het ziekenhuis of moeten in isolatie in een verpleeghuis. Naasten mogen vaak niet bij hen op bezoek. Hoe blijf je met elkaar in contact? En wat als iemand niet meer beter wordt? Het boekje 'Samen zijn op Afstand' faciliteert dat gesprek.



Hoe kun je op afstand toch samen zijn? Tijdens de hackathon #HackCorona die eind maart gehouden werd, was het boekje 'Samen zijn op Afstand' één van de winnaars. Het boekje helpt cliënten en hun naasten om met elkaar in contact te blijven en nodigt uit om te praten over een moeilijk, maar belangrijk onderwerp: het levenseinde.

[Download het boekje op \[samenzijnopafstand.nl\]\(http://samenzijnopafstand.nl\)](http://Download%20het%20boekje%20op%20samenzijnopafstand.nl)

Communicatietips

Laten we zorgen dat niemand zich alleen voelt, schrijven de makers op hun website. Dit boekje kan naasten helpen om hun dierbare zieke met meer vertrouwen bij te staan. De nadruk ligt op de communicatie om de zieke te helpen en om zijn of haar wensen te uiten, ook voor het geval de situatie verslechtert. Deze persoonlijke informatie is belangrijk naast de informatie die noodzakelijk is voor behandeling of zorg.

Gesprekshulp en dagboekpagina's

Het boekje 'Samen zijn op Afstand' bestaat uit drie onderdelen:

1. Informatie en tips voor de cliënt en zijn naasten over 'samen zijn op afstand'. Ze geven ook handvatten om met elkaar te praten over het levenseinde.
2. Over-mij-pagina's: dit deel bevat een korte gesprekshulp om persoonlijke voorkeuren op communicatie en menselijk vlak aan te kunnen geven.
3. Dagboekpagina's: deze pagina's kunnen door thuisblijvers, bezoekers en de patiënt zelf gebruikt worden om de dagelijkse gebeurtenissen vast te leggen.

Best Human Centered

Team #10 Samen op afstand, dat deelnam aan #HackCorona, wil dat mensen die sterven aan corona ondanks de beperkingen toch zo goed mogelijk afscheid kunnen nemen van hun familie en vrienden. Zij hebben dit boekje ontwikkeld samen met naasten van coronapatiënten, patiëntvertegenwoordigers, zorgprofessionals en experts in de palliatieve zorg. Het team kreeg van de vakjury de 'Best Human Centered Award'. De jury stond onder leiding van Erik Gerritsen, secretaris-generaal van het ministerie van VWS. De leden van het team zijn in het dagelijks leven werkzaam in de zorg, onderzoek of design. Zij hebben ervaring als naaste van iemand met corona of als medewerker in een hospice.

Bron: www.zorgvoorbeter.nl

Kijktip: Durf te vragen– Dirk de Wachter

Dit is de eerste aflevering van 'Durf te vragen', een rubriek van Human waarin denkers, doeners en doendenkers jullie vragen beantwoorden.



Het streven naar geluk lijkt vandaag de dag de meest primaire levensbehoefte te zijn. Met alle psychische druk, desillusies en stress die daarbij horen. Als psychiater ziet Dirk De Wachter bijna dagelijks de gevolgen van deze afkeer van imperfectie.

Zie: <https://www.human.nl/durf-te-vragen/dirk-de-wachter.html>



Deze Nieuwsbrief is een uitgave van Mantelzorg Wageningen.

Bezoekadres: Solidez Welzijn, Rooseveltweg 408h, 6707 GX Wageningen.

Tel. 06- 30 67 43 09

Email: mantelzorgwageningen@solidez.nl

Afmelden voor deze digitale Nieuwsbrief bij mantelzorgwageningen@solidez.nl



Volg ons ook op Twitter: [Mantelzorg Wageningen \(@MantelzorgW\)](https://twitter.com/MantelzorgW)



Volg ons ook op Facebook: [Mantelzorg Wageningen](https://www.facebook.com/MantelzorgWageningen)



Volg ons ook op Instagram: [Mantelzorg Wageningen](https://www.instagram.com/MantelzorgWageningen)

Website: <http://www.solidez.nl/mantelzorg/>